



Inhalt:	Seite:
Präambel	2
1. Grundlagen Kernlehrplan Fach Sport – Schulinternes Curriculum	3
1.1. Kompetenzbereiche	3
1.2. Pädagogische Perspektiven	5
1.3. Unterrichtsvorhaben	6
1.4. Leistungsbewertung im Fach Sport	53
1.4.1. Grundsätze der Leistungsbewertung	53
1.4.2. Formen der Leistungsbewertung und Bewertungskriterien	54
1.4.3. Kompetenzbereiche	54
1.4.4. Überprüfungsformen	58
1.4.5. Bildung der Halbjahresnoten	58
2. Außerunterrichtliche Sportangebote	59
2.1. Landessportfeste der Schulen	59
2.2. Arbeitsgemeinschaften	59
2.3. Sportorientierte Klassenfahrt	59
2.4. Interne Turniere	60
2.5. Re-Check	60
Anhang	61
Bewertungstabellen Leichtathletik und Schwimmen	61
Notenstufen der Leistungsbewertung	77
Erfolge bei den Landessportfesten der Schulen	78

Präambel

Schulsport heute versteht sich als zentraler Ansatzpunkt **ganzheitlicher Erziehung (Körper, Geist und Seele)**, der über die körperliche und motorische Dimension hinaus auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive und Wertvorstellungen vermittelt. In diesem Sinne geht es darum, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung durch möglichst vielfältige sportliche Erfahrungen, die von den jeweils individuellen Lernvoraussetzungen ausgehen, zu fördern und ihnen fachimmanente Kompetenzen wie Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln. Neben der Stärkung physischer Ressourcen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stehen gleichwertig die Entwicklung und Festigung psychischer Ressourcen wie Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.

Darüber hinaus ist es vor dem Hintergrund der Lebens- und Lernbedingungen der Heranwachsenden eine grundlegende Aufgabe des Schulsports, die **Handlungskompetenz** der Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf die Erschließung der außerschulischen Bewegungs- und Sportkultur zu initiieren und zu fördern, so dass im Idealfall Sport zum selbstverständlichen Faktor einer **aktiven und verantwortungsbewussten Lebensgestaltung** wird und dieses auch lebenslang bleiben soll.

Diesem Verständnis von Schulsport, der mit Blick auf die außerschulische Lebenswelt sowohl sportspezifische Aspekte vermitteln als auch Einstellungen und Haltungen anbahnen will, wird am Suitbertus-Gymnasium versucht Rechnung zu tragen. Hierbei wird der Sportunterricht mit einer durchgängigen Pflichtstundenzahl von drei Wochenstunden in der Sekundarstufe I erteilt, wobei nicht zuletzt aus organisatorischen Gründen in den Jahrgangsstufen 6 und 8 ein Schwerpunkt auf dem Sportbereich „Sich bewegen im Wasser“ gelegt wird, weil Schwimmen auch nach der Schulzeit eine ideale Lifetime-Sportart darstellt.

Weiterhin werden die Schülerinnen und Schüler über den Erwerb sportmotorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten angeleitet, ihre sportliche Betätigung zu reflektieren. Dieses betrifft zu einem wesentlichen Teil die Fähigkeit zur Beurteilung möglicher positiver oder negativer Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine körperliche Wohlbefinden. In diesem Sinne arbeitet der Schulsport am Suitbertus-Gymnasium darauf hin, den Schülerinnen und Schülern das Wissen und die Handlungskompetenzen mit auf den Weg zu geben, die sie benötigen, um **verantwortete Entscheidungen über ihre eigene Gesundheit, deren Erhaltung und Verbesserung** treffen zu können. Zudem wird besonderer Wert darauf gelegt, das Prinzip der Verständigung zu einem grundlegenden Bestandteil des Unterrichts zu erheben. Das beinhaltet besonders die Förderung der Fähigkeit des fairen Umgangs miteinander, der Einsichtsfähigkeit bezüglich der Notwendigkeit, Regeln einzuhalten sowie der Kompetenz, Konflikte im sozialen Miteinander zu lösen.

Durch die sportorientierten Klassenfahrten in der Jahrgangsstufe 8 wird den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit geboten, die Natur bewusst zu erleben und den Blick für die Umweltproblematik zu schärfen.

1. Grundlagen Kernlehrplan Fach Sport

Im Fach Sport geht es um die Entwicklung von **Kompetenzen** im Zusammenhang mit der für den Schulsport als **Doppelauftrag** formulierten pädagogischen Leitidee der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

1.1. Kompetenzbereiche:

Kompetenzbereiche repräsentieren die Grunddimensionen des fachlichen Handelns. Sie dienen dazu, die einzelnen Teiloperationen entlang der fachlichen Kerne zu strukturieren und den Zugriff für die am Unterrichtsprozess Beteiligten zu verdeutlichen.

Die **umfassende Handlungskompetenz** in Bewegung, Spiel und Sport wird durch untereinander vernetzte Teilkompetenzen entwickelt:

- **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

Die Schülerinnen und Schüler können:

BWK1 → auf der Grundlage körperlich-sinnlicher Wahrnehmungen sowie Bewegungserfahrungen Handlungsentscheidungen treffen und in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen anwenden.

BWK 2 → Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten sinn- und situationsangemessen entwickeln bzw. gezielt verändern sowie normierte Bewegungsabläufe individuell funktionsgerecht gestalten.

BWK 3 → eigene Emotionen und Emotionen anderer auch in sportlichen Risiko- und Wagnissituationen identifizieren sowie ihr sportliches Handeln reflektiert steuern.

BWK 4 → die eigenen sportspezifischen psycho-physischen, technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungen wahrnehmen und gezielt individuell optimieren.

BWK 5 → vielfältige sportliche Spiel- und Handlungssituationen unter Berücksichtigung der Umgebung des Raumes mit- und gegeneinander, allein und in der Gruppe organisieren, anwenden sowie situativ anpassen.

BWK 6 → sportliches Handeln unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischer, physischer und sozialer Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen und in unterschiedlichen sportlichen Kontexten und Sinngewebungen anpassen.

Der Aufbau der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz im Sportunterricht geht einher mit dem kontinuierlichen Erwerb und der Anwendung systematischen, grundlegenden Wissens. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist es unverzichtbar, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse bezogen auf unterschiedliche Sinngewebungen des Sporttreibens zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

- **Methodenkompetenz (MK)**

Die Schülerinnen und Schüler können:

- MK 1 → grundlegende sportbezogene methodisch-strategische Verfahren bei Bewegung, Spiel und Sport zielgerichtet anwenden und sachgerecht nutzen.
- MK 2 → grundlegende sportbezogene sozial-kommunikative Verfahren in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen zielgerichtet einsetzen und sich fachgerecht verständigen.

Im Rahmen der Methodenkompetenz erhalten die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeiten, sich selbständig strukturiert mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden sowie Handlungspläne zu entwerfen.

- **Urteilskompetenz (UK)**

Die Schülerinnen und Schüler können:

- UK 1 → sportliches Handeln in den Bereichen technisch-koordinativer Fertigkeiten sowie psycho-physischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten grundlegend beurteilen.
- UK 2 → grundlegende Sachverhalte und Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext sowie im Zusammenhang des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit einschätzen und aspektbezogen bewerten.
- UK 3 → methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.

Die Urteilskompetenz ist eng verknüpft mit den anderen beiden Kompetenzbereichen. Sie befähigt zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den differenzierten Ausprägungen der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Der oben formulierte Doppelauftrag wird im Schulsport und insbesondere im Sportunterricht immer auf der Grundlage der sechs pädagogischen Perspektiven realisiert, die in den Rahmenvorgaben ausführlich erläutert sind:

1.2. Pädagogische Perspektiven:

- (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- (C) Etwas wagen und verantworten
- (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Die Rahmenvorgaben für den Schulsport geben durch diese sechs pädagogischen Perspektiven und die Grundsätze pädagogischen Handelns in einem erziehenden Schulsport die Vieldimensionalität und Reichweite des Schulsports und des Sportunterrichts im Besonderen verbindlich vor.

Die umfassende Handlungskompetenz integriert ausgehend von Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen fachspezifische Methoden- und Urteilskompetenzen. Sie umfasst nicht nur gekonntes und reflektiertes sportliches Bewegungshandeln auf der Grundlage fachlicher Sachkenntnisse, sondern bezieht die Fähigkeit ein, situativ sachgerecht und methodisch sinnvoll zu handeln, sich in sportlichen Handlungssituationen individuell und sozial verantwortlich zu verhalten und sportliche Handlungssituationen, Sachverhalte und Fragestellungen nach einsichtigen und nachvollziehbaren Kriterien zu beurteilen und zu bewerten.

Bereich I – Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- Das Spiel entdecken
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (→ A, D, F, E)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (→ A, B, C, D, F)
- Bewegen an Geräten – Turnen (→ A, B, C, D)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (→ A, B, D)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (→ D, E, F)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (→ A, B, C, F)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (→ C, D, E, F)
- Wissen erwerben und Sport begreifen

Bereich II – Fachliche Kenntnisse:

- Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
- Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
- Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Bereich III – Methoden und Formen selbständigen Arbeitens:

- Methodisch-strategisches Lernen
- Sozial-kommunikatives Lernen

1.3. Unterrichtsvorhaben:

Unterrichtsvorhaben für die Jahrgangsstufe 5-9:

Die Schülerinnen und Schüler erwerben im Sportunterricht der Sekundarstufe I Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen im Rahmen einer reflektierten Praxis fachliche Fragestellungen und Sachverhalte zu beurteilen, um auch komplexe sportliche Handlungssituationen entsprechend zu bewältigen. Diese Handlungskompetenz ist Basis dafür, dass Schülerinnen und Schüler in der Oberstufe eine eigene bewegungs- und sportbezogene Identität ausbilden können.

Unterrichtsvorhaben für die Einführungsphase (Stufe 10):

- **sechs Unterrichtsvorhaben (12-15 Unterrichtsstunden) sind verbindlich**
- **jede der sechs Pädagogischen Perspektiven wird zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsvorhabens**
- **hinsichtlich einer Vielfalt von Bewegungserfahrungen sind für die sechs verbindlichen Vorhaben im Bereich I Bewegungsaktivitäten aus *mehreren* Bewegungsfeldern und Sportbereichen auszuwählen.**

Hilfreich für die thematische Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10 ist die unmittelbare Orientierung an den Pädagogischen Perspektiven z. B.:

- Neue Körpererfahrungen machen am Beispiel ...(A)
- Bewegungsaufgaben gestalten am Beispiel ...(B)
- Herausfordernde Bewegungssituationen bewältigen am Beispiel ...(C)
- Bewegungen analysieren, erlernen und verbessern am Beispiel ...(D)
- Den Zusammenhang von Spielidee und Spielregeln erfahren am Beispiel ...(E)
- Fitnesstraining arrangieren am Beispiel ...(F)

Unterrichtsvorhaben für die Qualifikationsphase (Stufen 11 und 12):

- **einzelne der sechs Pädagogischen Perspektiven erhalten ein größeres Gewicht**
- **mindestens zwei Profil bildende Bewegungsfelder und Sportbereiche müssen festgelegt werden**
- **Diese Bewegungsfelder und Sportbereiche sind in der Qualifikationsphase in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen und geben dem jeweiligen Sportkurs sein spezifisches Profil auf inhaltlicher Ebene**
- **Für jeden Kursdurchgang durch die gymnasiale Oberstufe ist verbindlich, dass sich jeweils mindestens ein Unterrichtsvorhaben maßgeblich auf die Inhaltsbereiche *Den Körperwahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten* ausprägen und *Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen* bezieht. Da diese Bewegungsfelder und Sportbereiche in jedem Sportkurs integriert sind und berücksichtigt werden, können sie nicht Profil bildend sein.**

Die **thematischen Vereinbarungen** und die **Unterrichtsvorhaben** des Fachs Sport werden im Folgenden detailliert dargestellt:

Planungsraster schuleigener Lehrplan Sport Klasse 5/6 - thematische Vereinbarungen

Inhaltsbereiche/Projekte	Unterrichtsvorhaben	pädagogische Perspektiven	zeitl. Umfang	Kompetenzbereiche		
				BWK	MK	UK
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung des Aufwärmens • Im Gleichgewicht sein Spannung - Entspannung • Gegenstände/Materialien erfahren 	a,f	5	1	1	1
		a,f	5			
		a,f	5			
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle spielen mit – Lauf- und Fangspiele bedürfnisgerecht variieren • Spielideen entwickeln und erfahren – Kleine Spiele 	a,c,e	5	1,2	1,2	1
		a,c,e	5			
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ausdauer verbessern • Die Sprintfähigkeit verbessern • Laufschulungsformen einüben 	a,d,e,f	5	1,4	1	1
		a,d,e,f	5			
		a,d,e,f	5			
4. Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Schwimmlagen erlernen und darin ausdauernd schwimmen • Jugendschwimmabzeichen von Bronze bis Gold • Tauchen und Springen – vom Erfahren zum Leisten • Rettungsschwimmen – Transportieren 	a,b,c,d,f	10	1,3,4	1	1
		a,b,c,d,f	10			
		a,b,c,d,f	5			
		a,b,c,d,f	5			
5. Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen • Turnerische (akrobatische) Kunststücke lernen – Boden, Reck, Sprung • Helfen und Sichern 	a,b,c,e	5	1,2	1,2	1
		a,b,c,e	10			
		c,e,f	5			
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Grundbewegungsarten mit Musik • Seilgymnastik – Entwicklung einer eigenen Kür 	a,b,e,f	5	1,2,6	1,2	1
		a,b,e,f	5			
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen für die Ballspiele Handball, Basketball und Hockey • Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspiel verstehen, einüben und im Wettkampf erproben • Teilnahme Fußballturnier 	a,d,e	10	1,4,5	1,2	1
		a,d,e	10			
		a, d, e	10			
8. Gleiten, Fahren, Rollen	—	—	—	—		
9. Ringen und Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Partnerkämpfe, Kräfte messen • Regelstrukturen kennenlernen und einhalten 	a,c,e	5	1,3	1,2	1
		a,c,e	5			
Übergreifende Unterrichtsvorhaben Projekte	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme Landessportfest der Schulen • Schulinterne Turniere (Fußball) 					

Planungsraster schuleigener Lehrplan Sport Klasse 7/8 - thematische Vereinbarungen

Inhaltsbereiche/Projekte	Unterrichtsvorhaben	pädagogische Perspektiven	zeitl. Umfang	Kompetenzbereiche		
				BWK	MK	UK
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Körpersignale (Atmung u. Puls) wahrnehmen und deren Bedeutung für das Training erfahren. • Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen und Funktionsgymnastik im Hinblick auf Haltungsschwächen 	a,d,f	5	1	1	1
		a,d,f	5			
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele abwandeln und neue Abläufe finden • Erweiterung der Spielidee „Volleyball“ mit- und gegeneinander 	a,d	5	1,2	1,2	1
		a,d	5			
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • 75-m-Sprint, Weitsprung, Ballwurf – Vielfältigkeit erfahren und erproben • Ausdauer verbessern 800 bzw. 1000m • Leichtathletischer 4-Kampf 	a,d,f	10	1,4	1	1
		a,d,f	10			
		a,d,f	10			
4. Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Schwimmtechniken verfeinern und darin ausdauernd schwimmen • Jugendschwimmabzeichen von Bronze bis Gold • Tauchen und Springen – vom Erfahren zum Leisten • Rettungsschwimmen: Transportieren und abschleppen 	a,c,d,f	10	1,3,4	1	1
		a,c,d,f	10			
		a,c,d,f	10			
		a,c,d,f	10			
5. Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrepertoire erweitern • Neue Geräte kennenlernen: Barren, Schwebebalken, Ringe, Taue • Helfen und Sichern • Geräteparcours entwickeln 	a,b,d,e	5	1,2	1,2	1
		a,b,d,e	5			
		c,e,f	5			
		b,d,e	5			
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastikprogramm entwickeln • StepAerobic 	a,b,f	10	1,2,6	1,2	1
		a,b,f	10			
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	<ul style="list-style-type: none"> • Feinformung der Grundlagen • Technische und taktische Grundlagen erfahren an den Beispielen Basketball und Handball • Volleyballtechniken – Minivolleyball 	a,d,e	10	1,4,5	1,2	1
		a,d,e	20			
		a,d,e	5			
8. Gleiten, Fahren, Rollen	<ul style="list-style-type: none"> • Skifahren während eines Tageskurses (Skihalle Neuss) 	a,c	30	1,2,3,4,5	1,2	1
9. Ringen und Kämpfen	—	—	—	—		
Übergreifende Unterrichtsvorhaben Projekte	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme am Landessportfest der Schulen • Schulinterne Turniere (Fußball, Golf) 					

Planungsraster schuleigener Lehrplan Sport Klasse 9 - thematische Vereinbarungen

Inhaltsbereiche/Projekte	Unterrichtsvorhaben	pädagogische Perspektiven	zeitl. Umfang	Kompetenzbereiche		
				BWK	MK	UK
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Koordiniertes Bewegen, Voraussetzungen finden und erarbeiten • Grenzen der Belastbarkeit erfahren • Entwickeln von persönlichen (Gymnastik-, Trainings-) Programmen, z.B. sportartspezifische Aufwärmprogramme 	a,f	5	1	1	1
		a,d,f	5			
		a,f	5			
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern eines großen Sportspiels (jeder kann mitspielen), z.B. Handball (Jungen spielen mit schwächerem Arm) 	a,c,e	5	1,2	1	1
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerlauf unter dem Aspekt Bewegung für die Gesundheit • Einführen, erfahren und vertiefen Hochsprungtechnik (Fosbury-Flop) • Einführung Kugelstoßen • Leichtathletischer 4-Kampf 	d	10	1,2,3,4	1,2	1
		a,d	5			
		a,d	5			
		a,d,f	10			
4. Bewegen im Wasser	—	—	—	—		
5. Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer Kür an einem Turngerät • Turngeräte als Fitnessparcours entdecken, entwickeln, nutzen 	a,d,c	10	1,2,3,4	1,2	1
		d,c,e	10			
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten verschiedener Bewegungsformen und -gründe zur Musik (Gymnastik, Kondition) 	a,b,e	5	1,2,4	1	1,2
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterentwicklung der technischen und taktischen Fähigkeiten der Ballspiele Handball, Volleyball und Basketball • Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspiel verstehen, einüben und im Wettkampf erproben 	a,d,e	10	1,2,3	2,3	1,2
		a,d,e	10			
8. Gleiten, Fahren, Rollen	<ul style="list-style-type: none"> • Eislaufen während eines Tageskurses (Eishalle Ratingen) 	a,c	5	1,2	1	1,2
9. Ringen und Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Zweikampfverhalten 	a	5	1,2	1,2	1,2
Übergreifende Unterrichtsvorhaben Projekte	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme am Landessportfest der Schulen • Schulinterne Turniere (Golf) 					

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Training, Fitness und Gesundheitsbewusstsein

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen des Krafttrainings

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Maximalkraft, Verbesserung der Schnellkraft) präsentieren.
- unterschiedliche Krafttrainingsmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen zielgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainieren der Maximalkraft durch Muskelaufbautraining
- Kraftausdauertraining durch Circuittraining
- Schnellkrafttraining
- Training mit verschiedenen Arbeitsweisen der Muskulatur
- Sanftes oder gesundheitsorientiertes Krafttraining

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK d allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Krafttraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern und unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Kraft erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).
- MK f sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Turnerische Bewegungen mit Partner- oder Gruppenturnen gestalten und präsentieren

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten

Inhaltlicher Kern: Partner- und Gruppenturnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- unterschiedliche turnerische Elemente ausführen und miteinander kombinieren.
- turnerische Bewegungsformen als selbständig entwickelte Partner- und Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): b – Gestaltungskriterien
c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wiederholen, Festigen und Neulernen von turnerischen Grundelementen an verschiedenen Geräten und deren Variation.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK e Bewegungen beschreiben und analysieren, Übungsverbindungen für Paar- und Gruppenturnen entwickeln.
- MK c sich gegenseitig beobachten und korrigieren, sowie helfen und sichern.
- UK b eine Partner- oder Gruppenchoreographie anhand von entwickelten Kriterien bewerten.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Sportspiele erfinden, entwickeln und gestalten

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Entwicklung neuer Spiele unter Einbeziehen und Verändern bekannter Regeln

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
- den Zusammenhang von Spielidee und Spielregeln erfahren.

Inhaltsfeld(er): c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Erlernen technischer Grundfertigkeiten von Spielen
- Finden, erproben und regeln von Sportspielen auf der Grundlage selbst erfundener Übungs- und Spielformen
- Regelstrukturen und ihre Funktionen in Sportspielen bewusst machen und darauf bezogene Kenntnisse beim Finden neuer Spielformen anwenden
- Situationsgerechtes Einsetzen von taktischen Handlungsalternativen bei unterschiedlichen Regelvorgaben

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK e grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- UK e die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Erprobung und Reflexion ausdauerorientierter Belastungsformen

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen des Fitness- und Konditionstrainings unter dem Schwerpunkt Ausdauer

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
b – Gestaltungskriterien
f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- gesundheitliche Nutzen des Sporttreibens
- zielgerichtete Planung von Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern.
- MK f selbständig verschiedene Ausdauertrainingsmethoden durchführen und ihr Vorgehen begründen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Selbständige Planung, Organisation und Bewältigung von Gerätelandschaften

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Parkour

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- unterschiedliche bereits bekannt turnerische Elemente Gerät in einer neuen Organisationsform miteinander kombinieren.
- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen
- Turnerische und akrobatische Kunststücke lernen
- Bewegungsrepertoire erweitern und neue Geräte kennen lernen
- Helfen und Sichern
- Selbständig Geräteparcours entwickeln
- Turngeräte als Fitnessparkour entdecken und nutzen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK c den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
- SK e grundlegende Aspekte bei der Planung und Durchführung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- MK c in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- MK f sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen) und ihr Vorgehen dabei begründen.
- UK c den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
- UK e die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
- UK f die eigene Leistungsfähigkeit im Zusammenhang mit den Risiken der sportlichen Anforderungssituation beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Technische und taktische Ausbildung in den großen Sportspielen

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Entwickeln und Verbessern von Fertigkeiten und Fähigkeiten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Inhaltsfeld(er): c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Erarbeiten und vertiefen von sportartspezifischen Grundtechniken (z.B. Volleyball, Handball, Basketball, Fußball, Badminton und Hockey)
- Entwicklung und Erarbeitung von Übungsreihen und Spielformen zu gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltensweisen
- Erarbeitung taktischer Spielzüge

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK e grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- MK a unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen können (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- UK a den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- UK e die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Sportkurse in der Qualifikationsphase

Profilbildende Bewegungsfelder/Sportbereiche:	Inhaltsfelder (profilbildend):
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)</p>	<p>d Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <p>e Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p>
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)</p>	<p>d Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <p>f Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>
<p>Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)</p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p>	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>b Bewegungsgestaltung</p>

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Erweitern der leichtathletischen Bewegungserfahrung durch Erlernen von neuen Wurfbewegungen

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Speer / Diskus

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Beschleunigung des Wurfgeräts durch Bogenspannung bzw. Verwindung
- Gestaltungskriterien
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining – Umfang vor Intensität

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Langzeitausdauer

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 40 Minuten).

Inhaltsfeld(er): d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation
- Gesundheitlicher Nutzen des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK f gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK d Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Gezielte Verbesserung der Schnelligkeit

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: 200-Meter-Sprint

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- einen leichtathletischen 200-Meter-Lauf unter Wettkampfbedingungen durchführen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Zeitschätz- und Tempowechseläufe
- 4x200-Staffel selbständig organisieren
- Pyramidentraining und Schnellkrafttraining
- Tiefstart und Laufanalyse
- Trainingsplanung und -organisation
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfbestimmungen erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wiederholung, Festigung und Erweiterung der Schuss- und Stopptechniken

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Die verschiedenen Schuss- und Stopptechniken in spielnahen Situationen zielgerichtet anwenden.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 8- 10 UE

**Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball und Kleine Spiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- spielgestaltende Kriterien in Rückschlagspielen miteinander bzw. gegeneinander ausprobieren und umsetzen (Prellball, Indiaka, Fußball-Tennis).
- Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball (Quattro-Volleyball).

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 10-12 UE

**Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- technische Grundfertigkeiten des Handballspiels sowie Individualtaktiken in Angriff und Abwehr erlernen und festigen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 6- 8 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Erweitern der leichtathletischen Bewegungserfahrung durch Erlernen der Hürdenlauftechnik unter der Berücksichtigung koordinativer Fähigkeiten

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Hürdenlauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- neue Bewegungsmuster durch eine bisher unbekannte leichtathletische Disziplin kennen lernen
- beim Überqueren von 3 Hürden im Sprinttempo Risiken abwägen und Ängste überwinden

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung
c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens.
- Gestaltungskriterien.
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen.
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Ausdauer verbessern – Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennen lernen und vergleichen

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: 12-Minuten-Lauf / 3-Km-Lauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- verschiedene Trainingsmethoden selbständig anwenden.
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren.
- unterschiedliche Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) erläutern.

Inhaltsfeld(er): d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK f gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK d Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern, beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Individuelle Leistungsverbesserung – Gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: LA-4-Kampf (Sprint, Wurf, Sprung, Ausdauer)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit absolvieren.
- die physischen und psychischen Einflussfaktoren während eines Mehrkampfes kennen lernen.

Inhaltsfeld(er): c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- MK c in sportlichen Anforderungssituation auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Zeitbedarf: 8-10 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Wiederholung, Festigung und Erweiterung der Schuss- und Stopptechniken

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Hockey

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Die verschiedenen Schuss- und Stopptechniken in spielnahen Situationen zielgerichtet anwenden

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien.
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen.
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK c in sportlichen Anforderungssituation auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 6-8 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton und Tischtennis

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- sich die Grundzüge der taktischen Spielhandlungen beim Badminton und Tischtennis bewusst machen.
- eine allgemeine Verbesserung der „Auge-Hand-Koordination“ erreichen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur- und Bewegungskernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 10-12 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Planung, Organisation und Durchführung eines Basketballturniers mit dem Schwerpunkt „körperloses Spiel“

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- selbständig ein Basketballturnier unter Einbezug von Spielplanerstellung, Schiedsrichtertätigkeit, Regelkunde und Zeitmanagement organisieren.
- den gesundheitlichen Nutzen und Risiken des Sporttreibens im Hinblick auf das körperlose Spiel bzw. Foulspiel begreifen.

Inhaltsfeld(er): d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- SK f gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkung, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Zeitbedarf: 8-10 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: So werde ich schneller, auch auf längeren Strecken

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Festigen der Gleichzugtechnik Brustschwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Brustschwimmtechnik unter besonderer Berücksichtigung der Schwunggrätsche erarbeiten und festigen inklusive Start und Wende mit Unterwassertauchzug.
- ein Programm zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: So treffe ich den Korb sicherer!

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Verbessern des Niveaus der Grundtechniken im Basketballspiel (Dribbeln, Passen und Fangen, Korbleger, Positions- und Sprungwurf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die o.g. Grundtechniken im Basketball erarbeiten und festigen.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- anhand der Erarbeitung der jeweiligen Techniken die Partnerarbeit als Mittel der Fehleranalyse und -korrektur erkennen und anwenden (Analyse sportlicher Bewegungen – zyklische und azyklische Bewegungsstrukturen).
- die Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernprozesses (Grob-, Feinkoordination, Automatisierung) erfahren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten).
- SK a allgemeine Gesetzmäßigkeiten des motorischen Lernprozesses in Abhängigkeit von der Bewegungsstruktur erläutern und anwenden können.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK e Verbessern der basketballerischen Grundfertigkeiten mittels Partnerarbeit.
- UK d ihren individuellen Lernfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wie gelingt es mir mit geeigneten methodischen Hilfsmitteln meine Rückenkraultechnik zu verbessern und zu festigen?

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Festigen der Wechselzugtechnik Rückenkraultechnik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Rückenschwimmtechnik erarbeiten und festigen inklusive Start, Kipp - und Rollwende.
- das Programm zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit weiterführen.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- Positive Aspekte beim Lernprozess durch den zielgerichteten Einsatz von Hilfsmitteln erkennen und erfahren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wie kann ich meinen Partner helfen die Kraulschwimmtechnik zu verbessern

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Festigen der Wechselzugtechnik Kraul

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Schwimmtechnik Kraul erarbeiten und festigen inklusive Start, Kipp - und Rollwende.
- unterschiedliche Ausdauertrainingsmethoden erproben und erfahren.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- anhand der Vertiefung des Kraulschwimmens die Partnerarbeit als Mittel der Fehleranalyse und -korrektur erkennen und anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK e einen Partner anhand von entwickelten Kriterien bewerten.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: So beherrsche ich meinen direkten Gegenspieler!

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Erlernen individualtaktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Verteidigung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Die richtige Stellung zum Gegner und zum Korb in Abhängigkeit von Spielsituation und – stärke des Gegners erlernen und einnehmen.
- Möglichkeiten von Finten und Angriffsvarianten kennenlernen und einüben.
- Die individualtaktischen Maßnahmen (Pass-, Wurffinte und Pivotieren) im Spiel 1:1 regelkonform anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge individualtaktischer Maßnahmen erläutern.
- SK d individualtaktische Lösungsmaßnahmen für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- UK a ihren Lernprozess in Hinblick auf die Zielbewegungen qualitativ beurteilen.
- UK e die Ausführungen individualtaktischer Maßnahmen hinsichtlich der Bewegungsqualität und Regelkonformität beobachten und bewerten.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wie erlerne ich eine komplexe Bewegung im Schwimmen

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Erlernen komplexer geschlossener Fertigkeiten anhand der Einführung in das Delfinschwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Schwimmtechnik Delfin erlernen und erarbeiten mit Hilfe des „Delfinspringens“ und Flossenarbeit.
- unterschiedliche Ausdauertrainingsmethoden erproben und erfahren;
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- anhand der Erarbeitung des Delfinschwimmens die Partnerarbeit als Mittel der Fehleranalyse und -korrektur erkennen und anwenden.
- die Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernprozesses erfahren.
- den Zeitpunkt für den Einsatz unterschiedlicher audiovisueller Hilfsmittel adäquat in den Lernprozess integrieren und beurteilen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK d allgemeine Gesetzmäßigkeiten des motorischen Lernprozesses erläutern und anwenden können.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK b einen Partner anhand von entwickelten Kriterien bewerten.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
- UK e die Ausführungen der Delfintechnik von MitschülerInnen hinsichtlich der Bewegungsqualität beobachten und beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Schwimmen in allen Lagen!

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Die bekannten Schwimmtechniken vertiefen, Wendetechniken einüben und auf 100-m- Lagenschwimmen vorbereiten.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die einzelnen Schwimmtechniken wettkampfgerecht und unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich korrekter Wenden ausführen.
- neben der Dauerleistungsmethode Formen des Intervalltrainings erproben und erfahren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK d unterschiedliche Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Intervalltrainings erlernen und umsetzen.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK d den individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit erweitern.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Gemeinsam sind wir stark !

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Erlernen und Entwickeln gruppentaktischer Elemente im Basketballspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- im Basketballspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen – koordinativen Fertigkeiten und taktischen – kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- im Basketballspiel grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Kommunikation als wesentliche Grundlage des Einsatzes von Schneiden, Blocken, Kreuzen usw. kennen und angemessen berücksichtigen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
 d - Leistung
 e – Kooperation
 f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge gruppentaktischer Maßnahmen erläutern.
- SK d zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung gruppentaktischer Leistungsfähigkeit erläutern.
- SK e gruppentaktische Lösungsmaßnahmen für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- SK f die Auswirkungen des gezielten Ausdauersporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK e gruppentaktische Strategien für ein erfolgreiches Gelingen umsetzen.
- UK a den gruppentaktischen Lernprozess in Hinblick auf den Gruppenerfolg qualitativ beurteilen.
- UK e die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Ich rette dich!

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung des Erwerbs des DLRG Abzeichens in Bronze.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- sich der Bedeutung der Schwunggrätsche für das Transportieren und Abschleppen bewusst werden.
- unterschiedliche Formen des Transportierens und Abschleppens erlernen und einüben.
- notwendige Griffe zur Befreiung aus der Umklammerung praktisch anwenden.
- Grundsätze der Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Atemspende) kennen und mit Hilfe der Rescue – Anne anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Etwas wagen und verantworten
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Techniken bei der Bergung eines Ertrinkenden aus dem Wasser erlernen.
- SK f wesentliche Grundlagen der Wiederbelebung erlernen und umsetzen.
- MK a unterschiedliche Techniken bei der Bergung eines Ertrinkenden aus dem Wasser sicher und adäquat anwenden können.
- MK c sich gegenseitig beobachten und korrigieren, sowie helfen und sichern.
- UK c beurteilen, wann welche Rettungsmaßnahme situativ angemessen und sinnvoll ist.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Wie kann ich die Bandbreite meiner Sprünge vom 1m – Brett vergrößern?

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Körperwahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrung anhand des Wasserspringens erweitern.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- einzelne Sprungphasen kennenlernen und unterschiedliche Sprungarten erproben (normierte und freie Sprünge).
- Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit kontinuierlich trainieren und verbessern.
- die Bedeutung der Ausdauer für ihre biologische und gesundheitliche Konstitution erkennen und zu schätzen wissen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung
c – Wagnis und Verantwortung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Techniken von normierten Sprüngen erlernen.
- SK b eigene Sprungvariationen entwickeln und ausführen.
- SK f die Auswirkungen des gezielten Ausdauersporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a Methoden zur Verbesserung normierter Bewegungsabläufe zielgerichtet anwenden.
- MK c sich gegenseitig beobachten und korrigieren, bzw. mit Wagnis- und Risikosituationen bewusst umgehen.
- UK a den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele**

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg !

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Erlernen und Entwickeln mannschaftstaktischer Maßnahmen im Basketballspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Stärken und Schwächen der Verteidigungssysteme Manndeckung und Ball-Raum-Verteidigung im Basketballspiel kennen und erklären.
- im Basketballspiel grundlegende mannschaftstaktische Spielsituationen mit Hilfe von angemessenem Wettkampfverhalten unter Berücksichtigung der Basketballregeln bewältigen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge mannschaftstaktischer Maßnahmen erläutern.
- SK d zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung mannschaftstaktischer Leistungsfähigkeit erläutern.
- SK e mannschaftstaktische Lösungsmaßnahmen für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- MK e mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Gelingen umsetzen.
- UK a den mannschaftstaktischen Lernprozess in Hinblick auf den Mannschaftserfolg qualitativ beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Ich tauche ab!

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Vorbereiten des DLRG Abzeichens in Bronze unter besonderer Berücksichtigung des Tief- und Streckentauchens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Techniken des Strecken- und Tieftauchens erlernen und erproben.
- unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte und der Gefahrenmomente des Tauchens die Techniken des Strecken- und Tieftauchens analysieren.
- die Tauch - ABC- Ausrüstung kennenlernen und einsetzen.
- die bisher erlernten Voraussetzungen zum Erwerb des DLRG – Scheins Bronze wiederholen und festigen.
- Die Möglichkeit erhalten, sich der Rettungsscheinprüfung zu unterziehen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Taughtechniken erlernen.
- SK d Tauch- und Rettungsübungen leistungsbezogen umsetzen.
- SK f mögliche gesundheitsschädigende Auswirkungen des Tauchsports erläutern.
- MK a Methoden zur Verbesserung normierter Bewegungsabläufe zielgerichtet anwenden.
- MK c sich gegenseitig beobachten und mit Wagnis- und Risikosituationen bewusst umgehen.
- UK f mögliche Risiken beim Tauchen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr
Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wir stellen uns vor – Namen in Bewegung

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Gymnastik/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- selbstständig entwickelte stilungebundene tänzerische Bewegungen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien zu einer Bewegungskomposition in der Gruppe verbinden und präsentieren.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Improvisation und Variation von Bewegungen
- Gestaltungskriterien
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Gestaltungs- und Ausführungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Handlungssituationen im Tanz erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für die Tanzsituation verständigen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Step by Step – Vom Aerobic zur Stepaerobic eine Choreographie in Gruppen erarbeiten und präsentieren

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) planen und durchführen.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Improvisation und Variation von Bewegungen
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK d physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung erläutern.
- MK f Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- UK b eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
- UK f die Bedeutung des Zusammenhangs von Sport und Gesundheit beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Die Kondition verbessern - Voraussetzungen schaffen für das Turnen/Bewegen an Geräten

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Verbesserung der konditionellen Grundlagen des Turnens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen sollen:

- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene Anforderungssituationen im Turnen funktionsgerecht anwenden.
- ein Programm zur Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit im Hinblick auf die Harmonisierung des Körperbaus und die -haltung erarbeiten.

Inhaltsfeld(er): f – Gesundheit
d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK f gesundheitliche Auswirkungen (körperlich, psychisch und sozial) von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.
- SK d zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK f Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- UK d Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen.
- UK f die Bedeutung des Zusammenhangs von Sport und Gesundheit beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wir turnen miteinander – Wir verbinden die turnerischen Grundelemente Rollen, Stützen, Drehen und Springen zu einer Partnerkür

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen – normungebundenes Turnen – turnerische und akrobatische Partner und Gruppengestaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- das turnerische Bewegungsrepertoire verbessern und erweitern.
- turnerische Grundelemente als selbständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung verschiedener Gestaltungs- und Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltungskriterien
- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK a grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
- UK d Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr
Turnen / Gestalten**

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Jetzt sind wir dran – Kriterien geleitet eine Tanzchoreographie erarbeiten und präsentieren

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b eine Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Nur Fliegen ist schöner – Das Bewegungsrepertoire an dem ungewohnten Sportgerät Trampolin erweitern

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau demonstrieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.
- MK c mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- UK c unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handeln anderer beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition ausgehend von bestimmten Materialien/Objekten erarbeiten und präsentieren

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen.
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegeben Gestaltungsanlässen oder Themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung bestimmter Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a unterschiedlichen Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen
- UK b eine Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Le Parkour – Einen Hindernisparkour in einer flüssigen und effektiven Bewegungsabfolge unter Berücksichtigung möglicher Wagnis- und Angstsituationen bewältigen

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.

Inhaltsfeld(er): c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns
- Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- MK c mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- UK d Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 4 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Turnen / Gestalten**

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Rope Skipping – Spring dich fit

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskomposition unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/ formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Turnen / Gestalten**

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Balanceakt – Unterricht im (Un)Gleichgewicht: Auseinandersetzung mit der Gleichgewichtsfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung in konstanten und instabilen Balanciersituationen

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- am Boden oder an Geräten eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren.

Inhaltsfeld(er): e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK f gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.
- MK e individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Turnen / Gestalten**

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Moves – Themengeleitete Erarbeitung einer Gruppenchoreographie ausgehend von einer komplexen Anforderungssituation – Bilder, Texte, Skulpturen und Zitate

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder Themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b eine Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

**Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Turnen / Gestalten**

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Entspannt gewinnt – Auseinandersetzung mit verschiedenen Entspannungsmethoden unter besonderer Berücksichtigung der progressiven Muskelentspannung

BF/SB: 6 Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- verschiedene Formen von Entspannungsverfahren planen und durchführen

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegulernen
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a ausgewählte Techniken von Entspannungsverfahren sowie deren Zielsetzungen erläutern
- MK f Programme im Hinblick auf verschiedene Anforderungssituationen eigenverantwortlich durchführen
- UK f Einflüsse der Anwendung verschiedenen Entspannungstechniken auf die Gesundheit beurteilen

Zeitbedarf: 3-4 UE

1.4. Leistungsbewertung im Fach Sport

Die Leistungsbewertung im Fach Sport ist grundsätzlich einem pädagogischen Leistungsbegriff verpflichtet. Die Fachkonferenz Sport des Suitbertus-Gymnasiums gibt im Folgenden hierfür einen Rahmen vor, den die Kolleginnen und Kollegen situativ gemäß ihrer pädagogischen Freiheit und Verantwortung ausfüllen. Aufgabe der Fachkonferenz ist es, unter Beachtung der individuellen Lern- und Leistungsvoraussetzungen sowie des individuellen Lernfortschritts der Schülerinnen und Schüler, einen Grundkonsens über die Leistungsbewertung herzustellen. Dazu gehört vor allem die Verständigung über die Umsetzung der unterschiedlichen Leistungsdimensionen, die je nach pädagogischer Schwerpunktsetzung der Unterrichtsvorhaben gewichtet werden. Hierdurch soll die Leistungsbewertung im Fach Sport insbesondere auch für die Schülerinnen und Schüler noch transparenter werden.

1.4.1. Grundsätze der Leistungsbewertung

Die rechtlich verbindlichen Grundsätze der Leistungsbewertung sind im Schulgesetz (§ 48 SchulG NRW) sowie in der Ausbildungs- und Prüfungsordnung für die Sekundarstufe I (§ 6 APO – SI) dargestellt. Da im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe I keine Klassenarbeiten und Lernstandserhebungen vorgesehen sind, erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“. Dabei bezieht sich die Leistungsbewertung insgesamt auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Handlungskompetenzen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen und berücksichtigt unterschiedlichen Formen der Lernerfolgsüberprüfung (Lehrplan Sport Sek. I Gymnasium S. 45)

Die Leistungsbewertung erfolgt in Abhängigkeit von den Schwerpunktsetzungen in den einzelnen Unterrichtsvorhaben (Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven und Inhaltsbereichen) und kann verschiedene Leistungsdimensionen umfassen.

Welche Leistungsdimensionen in welcher Weise Berücksichtigung finden, hängt unter anderem von den Unterrichtsinhalten, der pädagogischen Akzentuierung (Pädagogische Perspektiven), den angestrebten Zielen des Unterrichts, vom durchgeführten Unterricht und von der jeweiligen Lerngruppe ab (vgl. Lehrplan Sport Sek. I Gymnasium S. 115; vgl. Lehrplan Sport Sek. II Gymnasium S. 65ff)

Im Hinblick auf die Sportnote ist eine globale Festschreibung der Gewichtung der Leistungsdimensionen daher weder angestrebt noch möglich.

Bewertung bezogen auf die Vielfalt der Leistungsdimensionen im Sport:

Kompetentes sportliches Handeln besteht aus einer Vielzahl von Leistungsdimensionen, die über den reinen Bewegungsvollzug hinausgehen. Beispielhaft sei erwähnt, dass für Spielen, Üben, Trainieren und Gestalten nicht nur motorische, sondern auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen erforderlich sind. Darum wird Leistungsbewertung immer alle Dimensionen berücksichtigen müssen, allerdings jeweils gewichtet bezüglich der angestrebten Ziele und des durchgeführten Unterrichts.

Bewertung vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten:

Eine Leistung im Schulsport ist jeweils vor dem Hintergrund der Voraussetzungen und der Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen zu bewerten. Die Lern- und Leistungsentwicklung sowie der Leistungsstand vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten bilden somit die Grundlage für eine differenzierte Bewertung. Dies setzt in der Regel entsprechend differenzierte Aufgabenstellungen im Unterricht voraus.

Transparenz und Angemessenheit von Bewertung:

Die Bewertungskriterien und -maßstäbe sind Schülerinnen und Schülern offen zu legen, sodass sie für sie nachvollziehbar und damit sinnvoll werden. Sie sollen auch zu einer kompetenten Selbst- und Fremdeinschätzung gelangen. Bewertungskriterien und -maßstäbe unterliegen damit auch immer einer kritischen Reflexion, um sie den jeweiligen Gegebenheiten angemessen anpassen zu können.

1.4.2. Formen der Leistungsbewertung und Bewertungskriterien

Leistungsbewertungen können in vielfältiger Form erfolgen. Diese Vielfalt ist im Sinne der Schülerinnen und Schüler für eine breite Entwicklungsförderung zu nutzen. Sie ist darüber hinaus für die Zensurenfindung unentbehrlich:

Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen. Sie erfolgen zum einen wiederholt und unmittelbar und bieten Rückmeldungen, die die persönliche Entwicklung fördern helfen sowie Ansporn und Korrektur für das eigene Sporttreiben geben. Zum anderen ermöglichen unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern in ihrer Stetigkeit sowie in vielfältigen Handlungssituationen einzuschätzen. Insbesondere Lernerfolge in den Bereichen der personalen und sozialen Kompetenz, die sich in einem partnerschaftlichen, toleranten und fairen Verhalten zeigen, können während des Unterrichtsverlaufs sehr viel deutlicher zum Ausdruck kommen als in punktuellen Überprüfungsformen.

Punktuelle Leistungsbewertungen ergeben sich nach Übungsphasen (z.B. in Form einer Demonstration oder eines Wettkampfes), nach Gestaltungsprozessen (z.B. Präsentation), nach wichtigen Unterrichtsphasen (z.B. Beitrag zum Unterrichtsgespräch) und durch besondere Unterrichtsbeiträge (z.B. Leitung des Aufwärmens, Vortrag eines Kurzreferats). Punktuelle Leistungsbewertungen können nicht alleinige Grundlage der Halbjahresbenotung sein. Aus der Vielfalt der Leistungsdimensionen und der Breite anzustrebender Kompetenzen ergeben sich unterschiedliche Bewertungskriterien. Welche Gewichtung die einzelnen Kriterien bei einer Leistungsbewertung besitzen, entscheidet sich stets aus den Schwerpunkten des Unterrichts, aus den dort gestellten Anforderungen und Zielvorgaben. Bei der Bildung der Halbjahresnote muss die Vielfalt der im Unterricht angestrebten Kompetenzen berücksichtigt werden und sich in den angelegten Bewertungskriterien widerspiegeln.

1.4.3. Kompetenzbereiche

Die Sportnote basiert auf Beurteilungen der motorischen, personalen und sozialen Kompetenzen sowie auf Beurteilungen des sportspezifischen Wissens der jeweiligen Schülerinnen und Schüler. Im Folgenden ist dargestellt, was unter diesen Kompetenzen zu verstehen ist.

Hierbei ist die dargestellte Auflistung nicht als objektive Tabelle zur Feststellung der Sportnote gedacht. In der Regel werden immer nur einige Kriterien relevant sein. Dies hängt in erster Linie von dem gewählten Inhaltsbereich und den im Vordergrund stehenden pädagogischen Perspektiven ab. Eine Konkretisierung, welche Kompetenzen insbesondere unter den verschiedenen pädagogischen Perspektiven zu beobachten sind, erfolgt im Anschluss.

Sachliche Ebene	
Motorische Kompetenzen (beinhaltet individuellen Lernfortschritt)	Kognitive Kompetenzen
Prozessual-soziale Ebene	
Personale Kompetenzen	Soziale Kompetenzen

Die Gewichtung der Dimensionen ist u.a. abhängig von der pädagogischen Schwerpunktsetzung des Unterrichtsvorhabens.

Sachliche Ebene

Motorische Kompetenzen

- Sportliche Leistungen in den Inhaltsbereichen des Sports hinsichtlich
 1. Weiten, Zeiten, Höhen (gemessen an den schulinternen Leistungstabellen Leichtathletik und Schwimmen – siehe Anhang)
 2. Punktueller Bewertung durch Motorische Fertigkeitstests: (z.B. Cooper-Test, Jump & Reach Test u.a.m)
 3. Bewegungsqualität und Anforderungsgrad der Bewegung (kreativ-gestalterische Fertigkeiten z.B. Geräteturnen, Tanz, Akrobatik,...)
 4. Effizienz, Spielerfolg und Technikerwerb/-verbesserung in den Sportspielen (gemessen bei der Durchführung sportmotorischer Tests im Fußball, Basketball, Volleyball,...)
- Steigerung der sportlichen Leistung auf der Ebene der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der technischen Fertigkeiten auf der Basis des individuellen Ausgangsniveaus sowie des Unterrichtszeitraums (im Sinne eines Gesamteindrucks der Lernfortschritte, aber auch auf der Grundlage mehrmalig wiederholter motorischer Tests)
- Vielseitigkeit im Sinne einer vielseitigen, sportlichen Leistungsfähigkeit

Kognitive Kompetenzen

- Verständnis für Trainings- und Bewegungsphänomene (z.B. Trainingsprinzipien, Adaptionsprozesse, Belastungsgestaltung, Beschreibung von Technikmerkmalen, Übungsformen und Fachtermini,...)
- Anwenden und Beschreiben von adäquaten taktischen Verhaltensweisen (Spielverständnis)
- Regelkenntnisse, Veränderbarkeit von Regeln und deren Einfluss auf das Sportspiel
- Kenntnisse von gesundheitsfördernden und gesundheitsschädlichen

Verhaltensweisen im Sport (Gesundheit & Hygiene, Unfallverhütung und Sicherheitsaspekte)

- Methodische Kenntnisse (Nachvollziehen von methodischen Spiel- und Übungsreihen)
- Unterrichtsbegleitende Bewertung: Beobachtungsbögen, Protokolle, Referate, schriftliche Übungen, mündliche Beiträge, Auswertung schriftlicher/mündlicher Beiträge
- Erweitertes fachbereichsspezifisches Wissen (z.B. Kenntnisse zur Geschichte der Sportart, über Werte und Wirkungen von Sport und Bewegung)

Prozessual-soziale Ebene

Personale Kompetenzen

- Lernfähigkeit und -bereitschaft
- Anstrengungsbereitschaft (Bemühen und Einsatz beim Üben, Spielen usw.)
- Bereitwilligkeit, sich auf unterschiedliche Unterrichtsthemen einzulassen und nicht nur in dem Bereich Einsatz zeigen, in dem man Interesse oder Vorkenntnisse durch privates Engagement (Vereinstätigkeit) hat.
- bereit sein, Aufgaben selbstständig zu übernehmen wie z.B. Referate, Schiedsrichter, Auf- und Abbau.

Soziale Kompetenzen

- Selbstständigkeit (eigenständiges Lösen von Aufgaben, Selbstorganisation von Spielen, selbstständiger Auf- und Abbau von Geräten)
- Zuverlässigkeit (verlässliches Erledigen von Aufgaben, Anwesenheit und Teilnahme am Sportunterricht)
- Hilfsbereitschaft (Unterstützung von Mitschülern, Förderung des Lehrprozesses. Hilfestellung geben und selbst Hilfe annehmen)
- Rücksichtnahme auf schwächere und Anerkennung stärkerer Mitschüler (Tolerierung von Könnensdifferenzen und fürsorgliche Achtsamkeit für Mitschüler)
- Fairness im Spiel (Beachtung und Einhaltung vereinbarter Regeln)
- Kooperationsfähigkeit und -bereitschaft (Zusammenarbeit beim Lösen von Aufgaben, Unterstützung von Mitschülern, Förderung des Lehrprozesses)
- Fähigkeit und Bereitschaft zur gewaltfreien Konfliktbewältigung (argumentative Lösung von Auseinandersetzungen).

Beobachtbare Kompetenzen unter der Pädagogischen Perspektive A (Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern)

Auch wenn die Leistungserwartungen unter dieser Perspektive nur begrenzt als beobachtbares Verhalten sichtbar werden, führt die enge Verknüpfung von Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungserfahrung mit Gestaltungsfähigkeit und Bewegungsphantasie dazu, dass Lernerfolge unter der Perspektive A teilweise auch in Verhaltensweisen unter der Perspektive B („Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“) sichtbar werden.

Beobachtbare Kompetenzen unter der Pädagogischen Perspektive B (Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten)

- Originalität und Vielfalt von Ideen beim Variieren und Gestalten von Bewegungen zeigen
- Handlungsentwürfe unter Anwendung von Gestaltungskriterien in Bewegung umsetzen
- Differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten zeigen
- Bewegungsgestaltungen anderer deuten und bewerten

Beobachtbare Kompetenzen unter der Pädagogischen Perspektive C (Etwas wagen und verantworten)

Auch wenn die Leistungserwartungen unter dieser Perspektive kaum als normativ bewertbares Verhalten sichtbar werden, sind das Sich-Einlassen auf herausfordernde Bewegungsaufgaben und der Umgang damit als Verhalten durchaus beobachtbar.

Beobachtbare Kompetenzen unter der Pädagogischen Perspektive D (Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen)

- Fehler erkennen und korrigieren
- konditionelle Leistungsfähigkeit nachweisen
- taktische Fähigkeiten nachweisen
- in Leistungssituationen Einsatz zeigen
- beharrlich auf ein Ziel (Übungs-, Trainingsziel) hinarbeiten
- Leistungsmaßstäbe kennen, anwenden und reflektieren

Beobachtbare Kompetenzen unter der Pädagogischen Perspektive E (Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen)

- Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen
- Zusammenspiel
- Taktiken verabreden und anwenden
- Spiel- bzw. Wettkampfleitung übernehmen
- Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten
- Fair handeln – über das bloße Einhalten von Regeln hinaus

Beobachtbare Kompetenzen unter der Pädagogischen Perspektive F (Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln)

- Bewegungen funktionsgerecht ausführen
- Maßnahmen zur individuellen Förderung der Fitness kennen und durchführen
- Kenntnisse zu einer gesundheitsgerechten Lebensführung nachweisen
- gesundheitliche Risiken kennen und gesundheitsgerecht handeln

1.4.4. Überprüfungsformen

Im Fach Sport kommen im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ vielfältige Formen der Leistungsüberprüfung zum Tragen. Dabei ist die Unterscheidung zwischen punktuellen und unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfungen hilfreich und notwendig.

Zu verbindlichen Bestandteilen der ‚Sonstigen Leistungen im Unterricht‘ zählen:

- Demonstration von Bewegungshandeln: Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten.
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen (u.a. Coopertest, Walk-Test, Step-Test etc.).
- Qualifikationsnachweise: z.B. Leistungen des Schwimmbadzeichens.
- Wettkämpfe: leichtathletische Mehrkämpfe im Rahmen des jeweiligen Stufenunterrichts, Turniere.
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen; Mitgestaltung von Unterrichtssituationen, Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben, Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen.
- schriftliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, schriftliche Übungen.
- mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Unterricht vor- und nachbereitende Kurzvorträge, Präsentationen.

1.4.5. Bildung der Halbjahresnoten

Am Ende eines jeden Schulhalbjahres erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Zeugnisnote, die Auskunft darüber gibt, inwieweit ihre Leistungen im Halbjahr den im Unterricht gestellten Anforderungen entsprochen haben (siehe Anhang). Die Notengebung erfolgt durch die Fachlehrerin bzw. den Fachlehrer. Die zur Notenfindung notwendigen Leistungsbewertungen bilden einen kontinuierlichen Prozess. Bewertet werden alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen. Die Benotung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten.

Die Lehrerin bzw. der Lehrer muss ihnen hinreichend Gelegenheit geben, die geforderten Leistungen auch zu erbringen. Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport können als Bemerkungen im Zeugnis aufgenommen werden.

2. Außerunterrichtliche Sportangebote

2.1. Landessportfeste der Schulen

Das Suitbertus-Gymnasium nimmt regelmäßig in folgenden Disziplinen an den Landessportfesten der Schulen teil:

- Schwimmen
- Golf (Jugend trainiert für Olympia)
- Tennis
- Tischtennis
- Basketball
- Volleyball

(Eine Auflistung der erreichten Ergebnisse finden Sie in der Anlage.)

2.2. Arbeitsgemeinschaften

Arbeitsgemeinschaften im Sport werden nach Bedarf und Hallenkapazität angeboten. Hierzu gehören:

- Basketball
- Klettern
- Golf (in Zusammenarbeit mit dem Düsseldorfer Golf Club)
- Vorbereitungskurs für die Aufnahmeprüfung Deutsche Sporthochschule Köln
- Volleyball
- Gymnastik / Tanz (Zumba, Capoeira)
- Gerätturnen / Parkour
- Tischtennis / Badminton

2.3. Sportorientierte Klassenfahrt

In der Jahrgangsstufe 8 werden in den letzten beiden Wochen vor den Sommerferien „sportpädagogische Naturerfahrungswochen“ durchgeführt. Sportliche Höhepunkte sind hierbei:

- Rafting
- Klettern
- Hochseilgarten
- Mountainbiking

Neben der Entdeckung neuer Erfahrungsräume mit der jeweiligen Tier- und Pflanzenwelt sollen die Schülerinnen und Schüler neue Bewegungserfahrungen sammeln, die eine ungewohnte motorische Herausforderung an sich stellen. Die Erweiterungen eigenpersönlicher und sozialer Kompetenzen sind bei diesen Sportprogrammen die gesetzten pädagogischen Ziele.

2.4. Interne Turniere

Vor den Sommerferien finden alljährlich Fußballturniere für die Jahrgangsstufen 6 und 7 statt.

Seit 2002 finden jedes Jahr die Suitbertus-Golf-Masters statt. Dabei können Schülerinnen und Schüler mit Turnierfahrung sich je nach Handicap im 9- bzw. 18-Loch-Turnier untereinander messen.

In unregelmäßigen Abständen organisiert die SV ein Sportfest für die gesamte Schule mit dem Schwerpunkt Fußball und Leichtathletik, gleichzeitig können jedoch Angebote im Bereich Beachvolleyball, Basketball, Ultimate Frisbee, Zumba und Ernährungsberatung wahrgenommen werden.

2.5. Re-Check

In Düsseldorf werden die Grundschüler der zweiten Klassen sportmotorisch getestet (Check). Weiterführende Schulen können in der Jahrgangsstufe 5 den so genannten Re-Check durchführen lassen. Seit Einführung dieses Testverfahrens nimmt das Suitbertus-Gymnasium regelmäßig daran teil.

Der vom Sportinstitut der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf entwickelte Test gibt Auskunft über die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den konditionellen Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit in den letzten drei Jahren.

Anhang



Suitbertus-Gymnasium Düsseldorf

Leichtathletik Klasse 7 (Jungen)

Die Note ergibt sich aus 4 Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und 2 Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 75 m	Stoß Kugel 4 kg	Wurf Schlagball 200 g	Sprung Hoch	Sprung Weit (Zone)	Ausdauer 1000 m	Ausdauer Cooper (12 Min.)
1+	10,8	7,30	38,0	1,35	4,40	3:30	2700
1	11,0	7,00	36,0	1,32	4,20	3:35	2550
1-	11,2	6,75	34,0	1,29	4,00	3:40	2400
2+	11,5	6,50	32,0	1,26	3,85	3:47	2250
2	11,8	6,25	30,0	1,23	3,70	3:54	2100
2-	12,1	6,00	28,0	1,20	3,55	4:01	1950
3+	12,4	5,80	26,0	1,17	3,40	4:08	1800
3	12,7	5,60	24,0	1,14	3,25	4:15	1700
3-	13,0	5,40	22,0	1,11	3,10	4:22	1600
4+	13,4	5,20	20,0	1,08	3,00	4:32	1500
4	13,8	5,00	18,0	1,05	2,90	4:42	1400
4-	14,2	4,80	16,0	1,02	2,80	4:52	1300

Die Noten werden durch den LA-4-Kampf gebildet (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung, Ausdauer) gebildet. Im Bereich Ausdauer kann der Cooper-Test zusätzlich eingesetzt werden.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

Kugelstoßen: Angleiten, Verwirrung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
Weitsprung: ggf. Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung

Staffelübergabe und Tiefstart aus dem Startblock können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Klasse 7 (Mädchen)

Die Note ergibt sich aus 4 Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und 2 Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 75 m	Stoß Kugel 3 kg	Wurf Schlagball 200 g	Sprung Hoch	Sprung Weit (Zone)	Ausdauer 800 m	Ausdauer Cooper (12 Min.)
1+	11,2	7,50	32,0	1,26	4,00	3:00	2500
1	11,4	7,30	30,0	1,23	3,90	3:05	2400
1-	11,6	7,10	28,0	1,20	3,80	3:10	2300
2+	11,9	6,80	26,0	1,17	3,65	3:17	2150
2	12,2	6,50	24,0	1,14	3,50	3:24	2000
2-	12,5	6,20	22,0	1,11	3,35	3:31	1850
3+	12,8	5,90	20,0	1,08	3,20	3:38	1600
3	13,1	5,60	18,0	1,05	3,05	3:45	1450
3-	13,4	5,30	16,0	1,02	2,90	3:52	1300
4+	13,8	4,90	14,0	0,99	2,70	4:02	1150
4	14,2	4,50	12,0	0,96	2,50	4:12	1000
4-	14,6	4,10	10,0	0,93	2,30	4:22	850

Die Noten werden durch den LA-4-Kampf gebildet (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung, Ausdauer) gebildet. Im Bereich Ausdauer kann der Cooper-Test zusätzlich eingesetzt werden.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

- Kugelstoßen: Angleiten, Verwringung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
- Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
- Weitsprung: ggf. Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung

Staffelübergabe und Tiefstart aus dem Startblock können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Klasse 9 (Jungen)

Die Note ergibt sich aus 4 Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und 2 Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 100 m	Stoß Kugel 4/5 kg	Sprung Hoch	Sprung Weit	Ausdauer		
					1000	3000	Cooper
1+	13,3	9,20 / 8,80	1,52	4,90	3:15	13:00	2900
1	13,6	9,00 / 8,60	1,49	4,80	3:20	13:30	2800
1-	13,9	8,80 / 8,40	1,46	4,70	3:25	14:00	2700
2+	14,3	8,10 / 7,70	1,43	4,55	3:32	14:30	2600
2	14,7	7,80 / 7,40	1,40	4,40	3:39	15:00	2500
2-	15,1	7,50 / 7,00	1,37	4,25	3:46	15:30	2400
3+	15,5	7,20 / 6,80	1,34	4,10	3:53	16:00	2300
3	15,9	6,90 / 6,50	1,31	3,95	4:00	16:30	2200
3-	16,3	6,60 / 6,10	1,28	3,80	4:07	17:00	2100
4+	16,8	6,20 / 5,80	1,25	3,60	4:17	17:30	2000
4	17,3	5,80 / 5,40	1,22	3,40	4:27	18:00	1900
4-	17,8	5,40 / 5,00	1,19	3,20	4:37	18:30	1800

Die Noten werden durch den LA-4-Kampf gebildet (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung, Ausdauer) gebildet. Im Bereich Ausdauer kann der Cooper-Test zusätzlich eingesetzt werden.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

Kugelstoßen: Angleiten, Verwringung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
Weitsprung: ggf. Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung

Staffelübergabe und Tiefstart aus dem Startblock können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Klasse 9 (Mädchen)

Die Note ergibt sich aus 4 Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und 2 Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 100 m	Stoß Kugel 4kg	Sprung Hoch	Sprung Weit	Ausdauer		
					800	3000	Cooper
1+	14,3	7,50	1,32	4,15	2:50	16:00	2700
1	14,6	7,25	1,29	4,05	2:55	16:30	2600
1-	14,9	7,00	1,26	3,95	3:00	17:00	2500
2+	15,3	6,70	1,23	3,80	3:07	17:30	2400
2	15,7	6,40	1,20	3,65	3:14	18:00	2300
2-	16,1	6,10	1,17	3,50	3:21	18:30	2200
3+	16,5	5,80	1,14	3,35	3:28	19:00	2100
3	16,9	5,50	1,11	3,20	3:35	19:30	2000
3-	17,3	5,20	1,08	3,05	3:42	20:00	1900
4+	17,8	4,85	1,05	2,85	3:52	20:30	1800
4	18,3	4,50	1,02	2,65	4:02	21:00	1700
4-	18,8	4,15	0,99	2,45	4:12	21:30	1600

Die werden durch den LA-4-Kampf gebildet (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung, Ausdauer) gebildet. Im Bereich Ausdauer kann der Cooper-Test zusätzlich eingesetzt werden.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

Kugelstoßen: Angleiten, Verwirrung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
 Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
 Weitsprung: ggf. Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung

Staffelübergabe und Tiefstart aus dem Startblock können in die Bewertung einfließen.



3000-Meter-Lauf Jahrgangsstufe 10 (Jungen & Mädchen)

Note	3000 m	
	J	M
1+	12:30	15:30
1	13:00	16:00
1-	13:30	16:30
2+	14:00	17:00
2	14:30	17:30
2-	15:00	18:00
3+	15:30	18:30
3	16:00	19:00
3-	16:30	19:30
4+	17:00	20:00
4	17:30	20:30
4-	18:00	21:00
5+	18:30	21:30
5	19:00	22:00
5-	19:30	22:30



Leichtathletik Jahrgangsstufe 11 (Jungen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 100 m / 80 m Hü	Sprint 200 m	Sprint 400 m	Mittel 800 m	Wurf Diskus 1,75 kg	Wurf Speer 800 g	Stoß Kugel 6 kg	Sprung Hoch	Sprung Weit
1+	12,6	26,50	58	2:26	26	35	9,40	1,58	5,10
1	12,7	27,00	59	2:29	25	34	9,10	1,55	5,00
1-	12,9	27,50	60	2:33	24	33	8,80	1,52	4,90
2+	13,1	28,00	61	2:37	23	32	8,50	1,49	4,80
2	13,3	28,50	62	2:41	22	30	8,20	1,46	4,70
2-	13,7	29,00	63	2:45	21	28	7,90	1,43	4,60
3+	14,0	29,50	64	2:49	20	26	7,60	1,40	4,50
3	14,3	30,00	65	2:53	19	24	7,30	1,37	4,40
3-	14,7	30,50	66	2:58	18	22	7,00	1,34	4,30
4+	15,1	31,00	67	3:03	17	20	6,70	1,31	4,20
4	15,5	31,50	68	3:08	16	18	6,40	1,28	4,10
4-	16,0	32,00	69	3:14	15	16	6,10	1,25	4,00
5+	16,5	32,50	70	3:20	14	14	5,80	1,22	3,90
5	17,0	33,00	71	3:26	13	12	5,50	1,19	3,80
5-	17,5	33,50	72	3:32	12	10	5,30	1,16	3,70

Im Laufe eines Halbjahres werden die 3 Noten (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung) gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, eine dieser Noten zu verbessern. Die Mittel- bzw. Langstrecke ist immer Teil der Note, aus den anderen 3 werden die 2 besten berechnet. Im Bereich Ausdauer sollte wenn möglich der Cooper-Test bzw. der 3000-m-Lauf eingesetzt werden.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

- Kugelstoßen: Angleiten, Verwindung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
- Diskus/Speer: Anlauf, Wurfauslage, Flug
- Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
- Weitsprung: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung
- Hürdenlauf:

Staffelübergabe, Dreisprung und Stabhochsprung können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Jahrgangsstufe 11 (Mädchen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Technikprüfung (II.)

III. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 100 m / 80 m Hü	Sprint 200 m	Sprint 400 m	Mittel 800 m	Wurf Diskus 1,0 kg	Wurf Speer 600 g	Stoß Kugel 4 kg	Sprung Hoch	Sprung Weit
1+	14,2	29,50	67	3:03	23	24	8,00	1,36	4,20
1	14,4	30,00	68	3:08	22	23	7,80	1,33	4,10
1-	14,7	30,50	69	3:12	21	22	7,60	1,30	4,00
2+	15,0	31,00	70	3:16	20	21	7,40	1,27	3,90
2	15,3	31,50	71	3:20	19	20	7,20	1,24	3,80
2-	15,6	32,00	72	3:24	18	19	7,00	1,21	3,70
3+	15,9	32,50	73	3:28	17	18	6,80	1,18	3,60
3	16,2	33,00	74	3:32	16	17	6,60	1,15	3,50
3-	16,6	33,50	75	3:37	15	16	6,30	1,12	3,40
4+	17,0	34,00	76	3:42	14	15	6,00	1,09	3,30
4	17,4	34,50	77	3:47	13	14	5,70	1,06	3,20
4-	17,9	35,00	78	3:53	12	13	5,40	1,03	3,10
5+	18,4	35,50	79	3:59	11	12	5,10	1,00	3,00
5	18,9	40,00	80	4:05	10	11	4,80	0,97	2,90
5-	19,4	40,50	81	4:11	9	10	4,50	0,94	2,80

Im Laufe eines Halbjahres werden die 3 Noten (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung) gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, eine dieser Noten zu verbessern. Die Mittel- bzw. Langstrecke ist immer Teil der Note, aus den anderen 3 werden die 2 besten berechnet. Im Bereich Ausdauer sollte wenn möglich der Cooper-Test bzw. der 3000-m-Lauf eingesetzt werden.

IV. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

- Kugelstoßen: Anleiten, Verwirrung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
- Diskus/Speer: Anlauf, Wurfauslage, Flug
- Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
- Weitsprung: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung
- Hürdenlauf:

Staffelübergabe, Dreisprung und Stabhochsprung können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Jahrgangsstufe 11 (Jungen & Mädchen)

Note	3000 m		Health-Test	12-Minuten-Lauf	
	J	M	J+M	J	M
1+	12:00	15:00	40 min	3000	2700
1	12:30	15:30	38 min	2950	2650
1-	13:00	16:00	36 min	2850	2550
2+	13:30	16:30	34 min	2750	2450
2	14:00	17:00	32 min	2650	2350
2-	14:30	17:30	30 min	2550	2250
3+	15:00	18:00	28 min	2450	2150
3	15:30	18:30	26 min	2350	2050
3-	16:00	19:00	24 min	2250	1950
4+	16:30	19:30	22 min	2150	1850
4	17:00	20:00	20 min	2050	1750
4-	17:30	20:30	18 min	1950	1650
5+	18:00	21:00	16 min	1850	1550
5	18:30	21:30	14 min	1750	1450
5-	19:00	22:00	12 min	1650	1350



Leichtathletik Klasse 12 (Jungen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Technikprüfung (II.)

III. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 100 m / 80 m Hü	Sprint 200 m	Sprint 400 m	Mittel 800 m	Wurf Diskus 1,75 kg	Wurf Speer 800 g	Stoß Kugel 6 kg	Sprung Hoch	Sprung Weit
1+	12,5	26,00	57	2:23	27	36	9,70	1,61	5,20
1	12,6	26,50	58	2:26	26	35	9,40	1,58	5,10
1-	12,7	27,00	59	2:29	25	34	9,10	1,55	5,00
2+	12,9	27,50	60	2:33	24	33	8,80	1,52	4,90
2	13,1	28,00	61	2:37	23	32	8,50	1,49	4,80
2-	13,3	28,50	62	2:41	22	30	8,20	1,46	4,70
3+	13,7	29,00	63	2:45	21	28	7,90	1,43	4,60
3	14,0	29,50	64	2:49	20	26	7,60	1,40	4,50
3-	14,3	30,00	65	2:53	19	24	7,30	1,37	4,40
4+	14,7	30,50	66	2:58	18	22	7,00	1,34	4,30
4	15,1	31,00	67	3:03	17	20	6,70	1,31	4,20
4-	15,5	31,50	68	3:08	16	18	6,40	1,28	4,10
5+	16,0	32,00	69	3:14	15	16	6,10	1,25	4,00
5	16,5	32,50	70	3:20	14	14	5,80	1,22	3,90
5-	17,0	33,00	71	3:26	13	12	5,50	1,19	3,80

Im Laufe eines Halbjahres werden die 3 Noten (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung) gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, eine dieser Noten zu verbessern. Die Mittel- bzw. Langstrecke ist immer Teil der Note, aus den anderen 3 werden die 2 besten berechnet. Im Bereich Ausdauer sollte wenn möglich der Cooper-Test bzw. der 3000-m-Lauf eingesetzt werden.

IV. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

- Kugelstoßen: Angleiten, Verwirrung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
- Diskus/Speer: Anlauf, Wurfauslage, Flug
- Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
- Weitsprung: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung
- Hürdenlauf:

Staffelübergabe, Dreisprung und Stabhochsprung können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Klasse 12 (Mädchen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Technikprüfung (II.)

V. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Sprint 100 m / 80 m Hü	Sprint 200 m	Sprint 400 m	Mittel 800 m	Wurf Diskus 1,0 kg	Wurf Speer 600 g	Stoß Kugel 4 kg	Sprung Hoch	Sprung Weit
1+	14,0	29,00	66	3:00	24	25	8,20	1,39	4,30
1	14,2	29,50	67	3:03	23	24	8,00	1,36	4,20
1-	14,4	30,00	68	3:08	22	23	7,80	1,33	4,10
2+	14,7	30,50	69	3:12	21	22	7,60	1,30	4,00
2	15,0	31,00	70	3:16	20	21	7,40	1,27	3,90
2-	15,3	31,50	71	3:20	19	20	7,20	1,24	3,80
3+	15,6	32,00	72	3:24	18	19	7,00	1,21	3,70
3	15,9	32,50	73	3:28	17	18	6,80	1,18	3,60
3-	16,2	33,00	74	3:32	16	17	6,60	1,15	3,50
4+	16,6	33,50	75	3:37	15	16	6,30	1,12	3,40
4	17,0	34,00	76	3:42	14	15	6,00	1,09	3,30
4-	17,4	34,50	77	3:47	13	14	5,70	1,06	3,20
5+	17,9	35,00	78	3:53	12	13	5,40	1,03	3,10
5	18,4	35,50	79	3:59	11	12	5,10	1,00	3,00
5-	18,9	40,00	80	4:05	10	11	4,80	0,97	2,90

Im Laufe eines Halbjahres werden die 3 Noten (Sprint, Stoß/Wurf, Sprung) gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, eine dieser Noten zu verbessern. Die Mittel- bzw. Langstrecke ist immer Teil der Note, aus den anderen 3 werden die 2 besten berechnet. Im Bereich Ausdauer sollte wenn möglich der Cooper-Test bzw. der 3000-m-Lauf eingesetzt werden.

VI. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

- Kugelstoßen: Angleiten, Verwirrung, Stoßwinkel, Wurf oder Stoß?
- Diskus/Speer: Anlauf, Wurfauslage, Flug
- Hochsprung: Anlauf, Absprung, Armeinsatz, Bogenspannung, Landung
- Weitsprung: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung
- Hürdenlauf:

Staffelübergabe, Dreisprung und Stabhochsprung können in die Bewertung einfließen.



Leichtathletik Klasse 12 (Jungen & Mädchen)

Note	3000 m		Health-Test	12-Minuten-Lauf	
	J	M		J	M
1+	11:30	14:30	40 min	3050	2750
1	12:00	15:00	38 min	3000	2700
1-	12:30	15:30	36 min	2950	2650
2+	13:00	16:00	34 min	2850	2550
2	13:30	16:30	32 min	2750	2450
2-	14:00	17:00	30 min	2650	2350
3+	14:30	17:30	28 min	2550	2250
3	15:00	18:00	26 min	2450	2150
3-	15:30	18:30	24 min	2350	2050
4+	16:00	19:00	22 min	2250	1950
4	16:30	19:30	20 min	2150	1850
4-	17:00	20:00	18 min	2050	1750
5+	17:30	20:30	16 min	1950	1650
5	18:00	21:00	14 min	1850	1550
5-	18:30	21:30	12 min	1750	1450



Schwimmen Klasse 6 (Jungen & Mädchen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Teilnoten Technikprüfung (II.)

V. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Kraul 25 m	Kraul 50 m	Brust 50 m	Brust 400 m	Rücken 25 m	Rücken 50 m
1+	17	44	53	9:20	26	50
1	18	45	55	9:30	27	52
1-	19	46	57	9:40	28	54
2+	21	48	1:00	9:54	30	57
2	22	50	1:03	10:08	31	1:00
2-	23	52	1:06	10:22	32	1:03
3+	25	55	1:10	10:40	34	1:07
3	26	58	1:14	10:58	35	1:11
3-	27	1:01	1:18	11:16	36	1:15
4+	29	1:05	1:23	11:38	38	1:20
4	30	1:09	1:28	12:00	39	1:25
4-	31	1:13	1:33	12:22	40	1:30

Im Laufe eines Halbjahres werden die Noten gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, diese Zeiten zu verbessern.

Start und Wende müssen der gewählten Schwimmtechnik entsprechen.

VI. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

25 m Brustschwimmen mit Start und dazugehöriger Wende mit Tauchzug
 25 m Kraulschwimmen mit Start und dazugehöriger Wende
 25 m Rückenschwimmen mit Start (ohne Wende)

Ausdauerschwimmen kann doppelt gezählt werden.

Sprünge vom 1- und 3-m-Brett und Tauchen (Strecke oder nach Ringen) können in die Bewertung einfließen.

1	20 m
2	15 m
3	12 m
4	9 m



Schwimmen Klasse 8 (Jungen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Kraul 50 m	Brust 50 m	Rücken 50 m	Kraul 400 m	Brust 400 m
1+	39	47	45	7:10	8:10
1	40	48	46	7:20	8:20
1-	41	49	47	7:30	8:30
2+	43	51	49	7:44	8:44
2	45	53	51	7:58	8:58
2-	47	55	53	8:12	9:12
3+	50	58	56	8:30	9:30
3	53	1:01	59	8:48	9:48
3-	56	1:04	1:02	9:06	10:06
4+	1:00	1:08	1:06	9:28	10:28
4	1:04	1:12	1:10	9:50	10:50
4-	1:08	1:16	1:14	10:12	11:12

Im Laufe eines Halbjahres werden die Noten gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, diese Zeiten zu verbessern.

Start und Wende müssen der gewählten Schwimmtechnik entsprechen.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

25 m Brustschwimmen mit Start und dazugehöriger Wende mit Tauchzug
 25 m Kraulschwimmen mit Start und dazugehöriger Wende
 25 m Rückenschwimmen mit Start (ohne Wende)

Ausdauerschwimmen kann doppelt gezählt werden.

Sprünge vom 1- und 3-m-Brett und Tauchen (Strecke oder nach Ringen) können in die Bewertung einfließen.

1	25 m
2	20 m
3	15 m
4	12 m



Schwimmen Klasse 8 (Mädchen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note	Kraul 50 m	Brust 50 m	Rücken 50 m	Kraul 400 m	Brust 400 m
1+	42	50	48	7:35	8:47
1	43	51	49	7:45	8:59
1-	44	52	50	7:55	9:11
2+	46	54	52	8:09	9:27
2	48	56	54	8:23	9:43
2-	50	58	56	8:37	9:59
3+	53	1:01	59	8:55	10:19
3	56	1:04	1:02	9:13	10:39
3-	59	1:07	1:05	9:31	10:59
4+	1:03	1:11	1:09	9:53	11:23
4	1:07	1:15	1:13	10:15	11:47
4-	1:11	1:19	1:17	10:37	12:11

Im Laufe eines Halbjahres werden die Noten gebildet, am Ende des Halbjahres haben die SuS die Möglichkeit, diese Zeiten zu verbessern.

Start und Wende müssen der gewählten Schwimmtechnik entsprechen.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

25 m Brustschwimmen mit Start und dazugehöriger Wende mit Tauchzug
 25 m Kraulschwimmen mit Start und dazugehöriger Wende
 25 m Rückenschwimmen mit Start (ohne Wende)

Ausdauerschwimmen kann doppelt gezählt werden.

Sprünge vom 1- und 3-m-Brett und Tauchen (Strecke oder nach Ringen) können in die Bewertung einfließen.

1	25 m
2	20 m
3	15 m
4	12 m



Schwimmen Jahrgangsstufe 12 (Jungen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note / Punkte		Kraul 50 / 100 / 200 m	Brust 50 / 100 / 200 m	Rücken 50 / 100 m	Delphin 25 / 50 / 100 m	Lagen 100 m
1+	15	33 / 1:15 / 2:48	40 / 1:30 / 3:33	39 / 1:26	15,0 / 39 / 1:26	1:26
1	14	34 / 1:17 / 2:54	41 / 1:32 / 3:39	40 / 1:28	15,5 / 40 / 1:29	1:29
1-	13	35 / 1:19 / 3:00	42 / 1:34 / 3:45	41 / 1:30	16,0 / 41 / 1:32	1:32
2+	12	36 / 1:22 / 3:07	44 / 1:37 / 3:52	42 / 1:34	16,5 / 42 / 1:35	1:35
2	11	37 / 1:25 / 3:14	46 / 1:40 / 3:59	43 / 1:38	17,0 / 43 / 1:38	1:38
2-	10	38 / 1:28 / 3:21	48 / 1:43 / 4:06	44 / 1:42	17,5 / 44 / 1:41	1:41
3+	9	39 / 1:32 / 3:29	50 / 1:47 / 4:14	46 / 1:46	18,5 / 46 / 1:45	1:45
3	8	40 / 1:36 / 3:37	52 / 1:51 / 4:22	48 / 1:50	19,5 / 48 / 1:49	1:49
3-	7	41 / 1:40 / 3:45	54 / 1:55 / 4:30	50 / 1:54	20,5 / 50 / 1:53	1:53
4+	6	43 / 1:45 / 3:55	56 / 2:00 / 4:40	52 / 1:59	21,5 / 52 / 1:58	1:58
4	5	45 / 1:50 / 4:05	58 / 2:05 / 4:50	54 / 2:04	22,5 / 54 / 2:03	2:03
4-	4	47 / 1:55 / 4:15	60 / 2:10 / 5:00	56 / 2:09	23,5 / 56 / 2:08	2:08
5+	3	50 / 2:01 / 4:26	63 / 2:16 / 5:11	59 / 2:14	25,0 / 59 / 2:14	2:14
5	2	53 / 2:07 / 4:37	66 / 2:22 / 5:22	62 / 2:19	26,5 / 62 / 2:20	2:20
5-	1	56 / 2:13 / 4:48	69 / 2:28 / 5:33	65 / 2:24	28,0 / 65 / 2:26	2:26

Start und Wende müssen der gewählten Schwimmtechnik entsprechen.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

1. 25 m Brustschwimmen (Undulationstechnik) mit Start und dazugehöriger Wende mit Tauchzug.
2. 25 m Kraulschwimmen (neue Technik) aus dem Unterwasserabstoß (mit Wende).
3. 25 m Rückenschwimmen mit Start (ohne Wende) oder
25 m Delfinschwimmen (Flossen erlaubt)

- Sowohl die Technikprüfung, als auch die Leistungsprüfung müssen mindestens 4,0 sein.
- Bei Nichtbestehen eines Teiles kann der dieser Teil ein Mal wiederholt werden.
- Bei der Ermittlung der Gesamtnote Schwimmen (praktischer Teil) haben alle Noten die gleiche Wertigkeit.
- Rettungsschwimmen, Kleiderschwimmen, Sprünge und Tauchen können in die Wertung einfließen.
- Für die Noten der Jahrgangsstufe 11 verschieben sich die Werte um 2 Notenpunkte.



Schwimmen Jahrgangsstufe 12 (Mädchen)

Die Note ergibt sich aus Teilnoten Leistungsprüfung (I.) und Teilnoten Technikprüfung (II.)

I. Überprüfung der sportpraktischen Leistungsfähigkeit: **Leistungsprüfung**

Note / Punkte		Kraul 50 / 100 / 200 m	Brust 50 / 100 / 200 m	Rücken 50 / 100 m	Delphin 25 / 50 / 100 m	Lagen 100 m
1+	15	36 / 1:26 / 3:03	45 / 1:40 / 3:51	43 / 1:36	18,0 / 43 / 1:36	1:36
1	14	37 / 1:28 / 3:09	46 / 1:42 / 3:57	44 / 1:39	18,5 / 44 / 1:39	1:39
1-	13	38 / 1:30 / 3:15	47 / 1:44 / 4:03	45 / 1:42	19,0 / 45 / 1:42	1:42
2+	12	40 / 1:34 / 3:22	49 / 1:48 / 4:10	46 / 1:46	19,5 / 46 / 1:46	1:46
2	11	41 / 1:38 / 3:29	50 / 1:52 / 4:17	47 / 1:50	20,0 / 47 / 1:50	1:50
2-	10	42 / 1:42 / 3:36	52 / 1:56 / 4:24	48 / 1:54	20,5 / 48 / 1:54	1:54
3+	9	44 / 1:46 / 3:44	54 / 2:00 / 4:32	50 / 1:58	21,5 / 50 / 1:58	1:58
3	8	46 / 1:50 / 3:52	56 / 2:04 / 4:40	52 / 2:02	22,5 / 52 / 2:02	2:02
3-	7	48 / 1:54 / 4:00	58 / 2:08 / 4:48	54 / 2:06	23,5 / 54 / 2:06	2:06
4+	6	50 / 1:59 / 4:10	60 / 2:13 / 4:58	56 / 2:11	24,5 / 56 / 2:11	2:11
4	5	52 / 2:04 / 4:20	62 / 2:18 / 5:08	58 / 2:16	25,5 / 58 / 2:16	2:16
4-	4	54 / 2:09 / 4:30	64 / 2:23 / 5:18	60 / 2:21	26,5 / 60 / 2:21	2:21
5+	3	56 / 2:14 / 5:02	67 / 2:30 / 5:30	63 / 2:27	28,0 / 63 / 2:27	2:27
5	2	58 / 2:19 / 5:14	70 / 2:37 / 5:42	66 / 2:34	29,5 / 66 / 2:34	2:34
5-	1	60 / 2:24 / 5:26	73 / 2:44 / 5:54	69 / 2:41	31,0 / 69 / 2:41	2:41

Start und Wende müssen der gewählten Schwimmtechnik entsprechen.

II. Überprüfung des Bewegungskönnens: **Technikprüfung**

1. 25 m Brustschwimmen (Undulationstechnik) mit Start und dazugehöriger Wende mit Tauchzug.
2. 25 m Kraulschwimmen (neue Technik) aus dem Unterwasserabstoß (mit Wende).
3. 25 m Rückenschwimmen mit Start (ohne Wende) oder
25 m Delfinschwimmen (Flossen erlaubt)

- Sowohl die Technikprüfung, als auch die Leistungsprüfung müssen mindestens 4,0 sein.
- Bei Nichtbestehen eines Teiles kann der dieser Teil ein Mal wiederholt werden.
- Bei der Ermittlung der Gesamtnote Schwimmen (praktischer Teil) haben alle Noten die gleiche Wertigkeit.
- Rettungsschwimmen, Kleiderschwimmen, Sprünge und Tauchen können in die Wertung einfließen.
- Für die Noten der Jahrgangsstufe 11 verschieben sich die Werte um 2 Notenpunkte.



Notenstufen der Leistungsbewertung

Bezüglich der Formen der Leistungsbewertung und ihrer Ausprägung nach pädagogischen Perspektiven ergeben sich folgende Notenstufen:

sehr gut (1)

wenn die Leistung den Anforderungen im besonderen Maße entspricht

gut (2)

wenn die Leistung den Anforderungen voll entspricht

befriedigend (3)

wenn die Leistung im Allgemeinen den Anforderungen entspricht

ausreichend (4)

wenn die Leistung zwar Mängel aufweist, aber im Ganzen den Anforderungen noch entspricht

mangelhaft (5)

wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht, jedoch erkennen lässt, dass die notwendigen Grundkenntnisse und –fertigkeiten vorhanden sind und die Mängel in absehbarer Zeit behoben werden können

ungenügend (6)

wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht und selbst die Grundkenntnisse und –fertigkeiten so lückenhaft sind, dass die Mängel in absehbarer Zeit nicht behoben werden können



Erfolge bei den Landessportfesten der Schulen

Überblick über die erzielten 1. bis 3. Plätzen in den Mannschaftswettkämpfen

	Stadtmeisterschaft			Bezirksmeisterschaft			Landesmeisterschaft			Bundesfinale
	1.PI.	2.PI.	3.PI.	1.PI.	2.PI.	3.PI.	1.PI.	2.PI.	3.PI.	
2001	14	8	2	1				2		
2002	12	9	8	1			4			8. Pl. Tennis
2003	8	7	4	1	1		2			
2004	16	9	9	1	1		1	1		
2005	10	5	3	3			1		2	
2006	14	5	2				1			1. Pl. Golf
2007	8	11	3	2		2		3		
2008	9	4	6			2	1		2	
2009	11	4	2							
2010	6	3	3							
2011	3	1	3				1			
2012	2	2	1		1				1	
2013	1	2		1				1		
2014	5	2			1	1			1	